- ne pas se baigner en dehors des zones surveillées ;
- respecter les panneaux et drapeaux de sécurité (vert : baignade autorisée ; orange : baignade surveillée mais nécessitant une grande prudence ; rouge : baignade interdite) ;
- obéir aux consignes des maîtres nageurs sauveteurs ;
- éviter de se baigner seul ;
- ne pas surestimer son niveau de natation et se souvenir qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine.

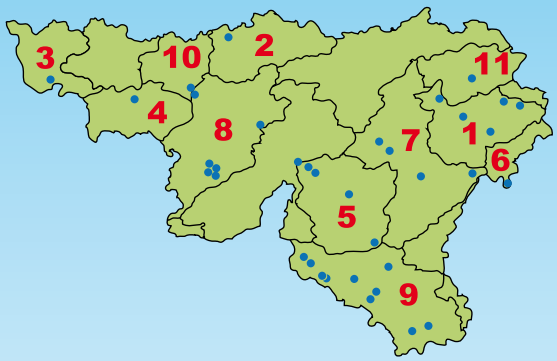
Que faire en cas d'hydrocution ou de noyade?

Appeler les secours et en les attendant :
- si la victime est consciente et respire normalement, la sécher, la couvrir pour la réchauffer et la rassurer. L'asseoir adossée à un mur ou à n'importe quel support afin qu'elle se décontracte et puisse respirer normalement ;
- si la personne respire mais qu'elle n'est pas consciente, la mettre en position latérale de sécurité (voir page 54) ;
- en cas d'arrêt respiratoire, procéder à la réanimation cardiopulmonaire (voir page 54).

❍ Où se baigner en Wallonie ?

La Région wallonne a désigné officiellement 36 zones de baignade. Elle organise le contrôle de la qualité bactériologique de ces zones durant la saison balnéaire qui s'étend approximativement du 15 juin au 15 septembre, la saison balnéaire variant en effet en fonction des conditions climatiques.
Le résultat de ce contrôle est consultable sur le site : http://aquabact.environnement.wallonie.be

Zones de baignade officielles en Wallonie :



Sous-bassin hydrologique	Commune
1. Amblève	
Le Lac de Robertville	WAIMES
Le Lac de Bütgenbach	BUTGENBACH
Les Étangs de Recht	SAINT-VITH
L'Amblève à Nonceveux	AYWAILLE
L'Amblève à Coo	STAVELOT
2. Dyle-Gette	
La Plage de Renipont	LASNE
3. Escaut-Lys	
Le Grand large à Peronnes	ANTOING
4. Haine	
Le Grand large à Nimy	MONS

5. Lesse

Complexe Sportif de Libramont	LIBRAMONT-CHEVIGNY
La Lesse à Pont-à-Lesse	DINANT
La Lesse à Hulsonniaux	HOUYET
La Lesse à Houyet	HOUYET
La Lesse à Belvaux	ROCHEFORT

6. Moselle

L'Our à Ouren	BURG-REULAND

7. Ourthe

Le Lac de Chérapont	GOUVY
L'Ourthe à Maboge	LA ROCHE-EN-ARDENNE
L'Ourthe à Hotton	HOTTON
L'Ourthe à Noiseux	SOMME-LEUZE

8. Sambre

Le Lac de Féronval	FROIDCHAPELLE
Le Lac de Claire Fontaine	CHAPELLE-LEZ-HERLAIMONT
Lac de Falemprise	CERFONTAINE
Le Lac du Ry Jaune	CERFONTAINE
Lac de la Plate Taille	CERFONTAINE
Le Lac de Bambois	FOSSES-LA-VILLE

9. Semois-Chiers

La Vallée du Rabais	VIRTON
Le Centre Sportif de Saint-Léger	SAINT-LEGER
Le Lac de Neufchâteau	NEUFCHATEAU
La Semois à Chiny	CHINY
La Semois à Lacuisine	FLORENVILLE
La Semois à Herbeumont	HERBEUMONT
La Semois à Bouillon (2 zones)	BOUILLON
La Semois à Alle-sur-Semois	VRESSE-SUR-SEMOIS
La Semois à Vresse-sur-Semois	VRESSE-SUR-SEMOIS

10. Senne

Le Plan d'eau de la Marlette	SENEFFE

11. Vesdre

La Hoëgne à Royompré	JALHAY

Endroit dangereux

Rappel : la baignade est interdite au niveau de l'îlot qui fend l'Ourthe en deux bras, le long du chemin de fer, entre Tilff et Angleur (Liège). Certes l'endroit est plus que tentant mais un barrage rend la baignade très dangereuse. À la pointe de l'îlot, la rivière tourbillonne. **Une seule consigne à respecter : ne pas s'y baigner.**

Pour les baignades en plein air, pensez également aux piscines et centres de loisirs et d'attractions qui sont des endroits surveillés.

❍ Où se baigner en Flandre ?

En ce qui concerne les zones de baignade en Flandre, vous pouvez contacter le numéro de téléphone gratuit **1700**.

❍ Les animaux marins

La méduse

À la mer du Nord, on peut rencontrer des méduses inoffensives quand on les touche ou potentiellement dangereuses. En cas de contact, ces dernières peuvent provoquer des brûlures (cloques) et des démangeaisons importantes.

Il importe de ne jamais toucher une méduse (même échouée sur la plage) et de respecter les éventuels messages d'alerte.

En cas de brûlure, appliquer un produit « anti-brûlures méduses » que vous trouverez en pharmacie, et contrairement à ce que l'on entend parfois, n'appliquez pas d'urine.

La vive

La vive est un poisson venimeux que l'on rencontre en mer Méditerranée, sur les côtes atlantiques et parfois à la Côte belge.
Elle se rend invisible en s'enfouissant dans le sable. Quand on l'approche, elle ne s'enfuit pas mais au contraire, elle redresse ses épines dorsales.
Poser son pied sur elle en se promenant dans l'eau peut donc se produire aisément.
Une piqûre de vive entraîne une douleur intense et étendue qui augmente dans les 10 à 15 minutes. Saignement et oedème s'ensuivent ainsi qu'un engourdissement au niveau de la zone de piqûre.
Première chose à faire lorsque l'on est piqué : retirer les fragments d'épine et désinfecter la blessure. Ensuite, consulter un médecin.

Les dangers liés au sable

Jouer dans le sable est une activité très prisée des enfants. Très jeunes, ils aiment construire des châteaux de sable.

Un peu plus tard, creuser des trous les plus profonds possible les passionnent. Un tel loisir ne semble présenter aucun danger… Attention cependant, les parois peuvent s'effondrer et ensevelir le bâtisseur.

Pour éviter de telles situations, soyez attentifs lorsque vos enfants jouent dans le sable et expliquez-leur le risque qu'ils encourent.

D'autre part, en ce qui concerne les petits trous, veillez toujours à bien les reboucher avant de quitter la plage. En effet, ils sont la cause de multiples chevilles tordues lors de toutes sortes de jeux, voire d'une simple marche sur la plage.

Les insectes et arachnides

L'arrivée du printemps signifie présence d'insectes et d'arachnides qui peuvent nous mordre ou nous piquer.... Heureusement, dans la plupart des cas, les conséquences d'une piqûre ou d'une morsure sont sans gravité. Généralement, elles se limitent tout au plus à des rougeurs voire des boursouflures et des démangeaisons. Dans certains cas cependant, elles peuvent entraîner des réactions allergiques à prendre très au sérieux.
Petit tour d'horizon animalier...

❍ Les insectes

Les abeilles, guêpes, frelons et bourdons

Au moment de la piqûre, ces insectes de l'ordre des hyménoptères (*) injectent un venin via leur dard (aiguillon). On voit dès lors apparaître à l'endroit de la piqûre, une papule qui devient rouge et douloureuse et qui peut atteindre quelques centimètres. Elle va persister 24 à 48 heures. La piqûre des hyménoptères est douloureuse et généralement redoutée. En effet, dans un faible pourcentage de cas, des réactions allergiques sévères peuvent être observées suite à des piqûres au niveau de la bouche, du visage ou des vaisseaux cutanés (le venin injecté directement dans le système circulatoire est plus dangereux - surtout dans le cas de personnes allergiques - que lorsqu'il est injecté dans le derme).

(*) Hyménoptère : insecte possédant deux paires d'ailes solidaires pendant le vol.

Comment reconnaître les différents hyménoptères ?

Insecte à aiguillon barbelé

L'**abeille** est de couleur brune, présente une pilosité jaunâtre et est assez trapue. Elle est généralement peu agressive (hormis aux alentours de la ruche). Elle possède un aiguillon barbelé qu'elle ne peut retirer de la peau sans se déchirer

l'abdomen. Sa piqûre entraîne donc sa mort. La présence d'un dard au point de piqûre signifie donc que l'animal en cause est une abeille.

Insectes à aiguillon lisse

Ce sont des insectes qui possèdent un aiguillon lisse qu'ils peuvent aisément retirer. Ils peuvent donc piquer plusieurs fois.

La guêpe est de couleur jaune tigrée de noir. Allongée et svelte, elle a une taille très fine. Cet insecte est souvent mis en cause en cas de piqûre.

Le frelon est la plus grosse des guêpes. Il a un corps brun/noir taché de jaune. Son abdomen est velu. C'est un insecte qui nidifie dans les arbres creux, les cheminées et les trous dans les murs. Il est très agressif lorsque quelqu'un s'approche de la ruche.

Enfin, **le bourdon** se reconnaît à sa grande taille, à son corps trapu recouvert d'une épaisse fourrure colorée et à son vol lourd et bruyant. Il est peu agressif.

Que faire en cas de piqûre ?

- si le dard d'un insecte est planté dans votre peau, s'en débarrasser le plus rapidement possible sans appuyer sur la poche à venin, à l'aide d'une pincette préalablement désinfectée à l'alcool à 70°. Le dard peut encore rester actif durant un certain temps et continuer à inoculer le venin indépendamment du fait qu'il soit séparé du corps de l'insecte ;
- refroidir l'endroit de la piqûre avec de l'eau froide, de la glace ou un objet froid : le froid induit une contraction des vaisseaux qui va empêcher le venin de se diffuser ;

- nettoyer correctement la plaie avec de l'eau et du savon. Ne pas utiliser de vinaigre ou d'autres substances acides pour soulager les chatouillements. L'effet de produits testés destinés à atténuer les démangeaisons et la douleur n'a pas été suffisamment prouvé, c'est pourquoi ils ne sont pas à conseiller ;
- appliquer une solution antiseptique cutanée.

Il importe de consulter un médecin directement :

- si la piqûre a lieu :
  - à l'œil ;
  - dans la bouche ou dans la gorge, le gonflement peut provoquer des problèmes respiratoires ;
- en cas de piqûres multiples ;
- lorsque des signes d'infection ou d'allergies apparaissent : gonflements et démangeaisons intenses, troubles respiratoires intenses, fièvre, diarrhée, oedème, chute de tension...

Les moustiques et les taons

Ces insectes font tous deux partie de l'ordre des diptères. (Les diptères sont des insectes pourvus d'une paire d'ailes antérieures membraneuses et d'une paire d'ailes postérieures réduites nommées balanciers ou altères.)

Les **moustiques** ne présentent aucun danger sous nos latitudes car ils ne transmettent pas la malaria.
La piqûre se traduit par de petits boutons et des démangeaisons qui peuvent être atténuées par une crème apaisante que vous recommandera votre pharmacien.

Remarque : L'Organisation Mondiale de la Santé signale qu'en raison de la rapidité et de la facilité actuelle des transports modernes et des mouvements de population, il y a un risque croissant de transmission de la malaria par des moustiques qui survivent aux vols de longue distance. Dans ce cas, on parle de la malaria d'aéroport. Entre 1969 et 1999, 17 cas ont été recensés en Belgique et généralement les cliniciens ne suspectent pas la maladie si le patient n'a pas eu de récents séjours dans des régions où la maladie est endémique.

Le **taon** est une grosse mouche diurne. La femelle, trapue et longue de 2 cm, est armée d'une trompe courte et forte munie de stylets au moyen desquels elle pique et perce la peau des mammifères pour en sucer le sang. Le mâle, plus petit, a une trompe réduite, ne peut pas piquer et se nourrit de nectar. Les taons peuvent s'attaquer aux hommes et aux animaux, notamment aux boeufs et aux moutons. Il faut donc rester vigilant lorsqu'on se trouve à proximité de ces animaux.

La douleur de la piqûre est toujours intense et peut entraîner un oedème rouge et gonflé assez important. Il importe de désinfecter soigneusement les lésions car les taons sont des vecteurs d'agents pathogènes.

Les chenilles processionnaires

Il existe différentes espèces de chenilles processionnaires. Les deux plus communes sont les **processionnaires du pin** et les **processionnaires du chêne**. Ces chenilles foncées et pourvues de touffes de poils brun-rouge sont les larves de papillons de nuit.

Les chenilles processionnaires sortent souvent en file indienne. Leur contact peut être irritant. En effet la base des poils de ces chenilles velues contient du venin qui démange. Les démangeaisons sont à prendre très au sérieux au niveau de l'œil ou de la bouche car elles peuvent entraîner des nécroses.

Où les rencontre-t-on ?

Les processionnaires du pin se rencontrent dans les pineraies de l'automne au printemps. Elles se déplacent de nuit pour dévorer les aiguilles de pins et de jour au printemps afin de trouver un endroit pour la nymphose (transformation d'une larve d'insecte en nymphe).
Les processionnaires du chêne se rencontrent dans les chênaies au printemps et au début de l'été. Elles se déplacent de nuit en quête de nourriture.

Que faire en présence de chenilles processionnaires ?

Il importe de ne pas les manipuler et d'être attentif aux enfants en bas âge qui pourraient les porter à la bouche.

En cas de contact avec la peau, rincer à l'eau ou passer un gant humide ; bien désinfecter. Une pommade conseillée par votre pharmacien pourra être appliquée.

En cas de contact avec les muqueuses, consulter rapidement un médecin.

❍ Les arachnides

Les araignées

Les piqûres d'araignées peuvent entraîner des douleurs et des réactions inflammatoires. Sous nos climats tempérés, la seule complication éventuelle est une infection locale. Dans ce cas, consultez votre médecin. Pour l'éviter, lavez et désinfectez la plaie.

Les aoûtats

Les aoûtats sont les larves d'un acarien dénommé « trombidion ». Ils sont de petite taille (1 mm), sévissent dans les herbes et pelouses au printemps et en été et

se complaisent dans les poils et textiles. Ils provoquent des plaques rouges et des démangeaisons très importantes en particulier au niveau des plis des membres. Le traitement réside en l'application de crèmes apaisantes adéquates. Par prévention, il est recommandé d'éviter de se coucher dans l'herbe.

Les tiques : voir page 42.

❍ Conseils généraux pour prévenir piqûres et morsures d'insectes et d'arachnides

Dans la mesure du possible, il est utile d'éviter :

- de se promener pieds nus ou de se coucher dans l'herbe ;
- de porter sur soi des substances susceptibles d'attirer les guêpes et les abeilles (parfums, laques, crème solaire odorante...) ;
- de s'installer à proximité de poubelles mal fermées ;
- de s'installer à proximité des ruches ou des nids ;
- en cas d'allergie, de manger ou de donner à manger dehors ainsi que de boire des boissons dans des cannettes à l'extérieur car on ne voit pas ce que l'on boit ;
- d'allumer les lumières à l'intérieur si les fenêtres sont ouvertes ;
- d'effectuer des gestes brusques en présence d'un insecte. Il importe au contraire de rester calme et de le repousser doucement sans paniquer.

Il est également conseillé :

- de placer des moustiquaires ;
- de bien regarder ses aliments avant de les porter à la bouche ;
- en cas de repas à l'extérieur, de prévoir des bougies à la citronnelle ou au basilic qui maintiendront les moustiques à bonne distance (et pour la nuit, de vaporiser les draps avec un

peu d'huile de citronnelle) ;
- d'être vigilant en cas de petit déjeuner dehors ou de pique-nique : les abeilles et les guêpes apprécient les confitures, compotes et autres sucreries.

Remarque : en pharmacie, il existe des produits conçus spécifiquement pour repousser les insectes - la plupart étant à base de DEET (diéthyl toluamide) - à appliquer sur la peau à l'aide d'un roller ou d'un spray. On les trouve aussi sous forme d'huiles ou de laits à frictionner sur la peau.

Gratter la piqûre ou la morsure provoque souvent des infections.

L'application sur la peau de pommades à base d'antihistaminiques est à déconseiller en cas de picotement car la peau peut réagir par une hypersensibilité.

Pour les personnes très sensibles aux piqûres d'insecte, il existe des kits de premiers secours adaptés. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien.

Il existe des diffuseurs électriques qui chauffent le produit et le font s'évaporer. Destinés à éloigner les insectes, ces produits sont loin d'être inoffensifs et leur résultat n'est pas toujours optimal ! Utilisez-les donc toujours avec la prudence nécessaire et suivez minutieusement le mode d'emploi. Par ailleurs, pour les enfants et les femmes enceintes, surtout, ils peuvent avoir un impact très négatif sur la santé.

Les tiques

Le retour des beaux jours, le soleil qui luit, les températures qui augmentent, une luminosité plus importante... Autant de facteurs qui invitent à se promener dans la nature et à s'habiller « léger ». Quoi de plus normal et de plus agréable ? Néanmoins si les bienfaits d'une balade effectuée seul, en famille, avec des amis ou accompagné d'un chien sont incontestables pour le moral et la santé physique, il faut néanmoins rester vigilant. En effet, nous sommes guettés et attendus par un petit invertébré qui se réjouit de s'accrocher à nous : la tique.

❍ Présentation des tiques

Les tiques sont des acariens (huit pattes et non six comme chez les insectes) de couleur brun-noirâtre et de la taille d'une tête d'épingle. Elles aiment tout lieu présentant chaleur et humidité. Elles peuvent être présentes là où il y a des bois et une végétation basse : broussailles, buissons, parcs et jardins, forêts et sous-bois. Les tiques rampent mais ne peuvent ni voler ni sauter.

Les populations de tiques sont en augmentation depuis la fin du 20e siècle dans de nombreuses régions du monde, en raison, semble-t-il, de changements d'ordre environnemental (réchauffement climatique).

Lorsqu'une tique trouve une proie, elle se stabilise sur l'épiderme de la victime à l'aide de fines griffes puis introduit son rostre, c'est-à-dire le prolongement rigide de sa tête, dans le derme. Cela lui permet de s'accrocher à son hôte (pendant plusieurs heures), d'introduire des substances infectantes et qui insensibilisent le système nerveux (la morsure de tique est indolore) et d'aspirer le sang qui constitue sa nourriture. Une fois gavée, la tique se détache. Elle ressemble alors à un gros grain de café, son poids

pouvant s'être multiplié par 600 et sa taille pouvant atteindre 1 cm.

❍ Maladies transmises par les tiques

La maladie de Lyme et l'anaplasmose font partie des maladies transmises par les tiques.

La maladie de Lyme

Symptômes

La maladie de Lyme est provoquée par la bactérie Borrelia burgdoferi. Elle se manifeste généralement en 3 étapes, qui ne sont pas toutes nécessairement observées :

1ère étape : 3 jours à 3 mois après la morsure

- apparition d'une tache rouge circulaire à l'endroit (ou à proximité) de la morsure, qui grandit petit à petit (érythème migrant) ;
- apparition de symptômes grippaux tels des maux de tête, des douleurs musculaires, de la fatigue, une fièvre modérée...

2e étape : quelques semaines ou mois après la morsure

- douleurs dans les bras ou les jambes ;
- déformation du visage causée par une paralysie des muscles de la face ;
- vision double ;
- troubles du rythme cardiaque (arythmie).

3e étape : des mois jusqu'à même parfois des années après la morsure

- douleurs et gonflements d'une (ou de plusieurs) articulation(s), souvent au niveau du genou ;
- troubles neurologiques chroniques (rarement) ;
- lésions tardives de la peau au niveau des bras et/ou des jambes.

Traitement

La maladie de Lyme peut être traitée efficacement avec des antibiotiques.

Prévalence

Selon l'Institut Scientifique de Santé Publique, 1298 personnes ont été touchées en 2008 en Belgique (+ 273 par rapport à 2007).

L'anaplasmose

Symptômes

L'anaplasmose est provoquée par la bactérie Anaplasma phagocytophilum. Elle se caractérise par un ensemble de manifestations de type syndrome grippal apparaissant dans les 5 à 15 jours après la morsure de tique : fièvre élevée (39°C ou même plus), douleurs musculaires, maux de tête et parfois douleurs articulaires.

Traitement

L'anaplasmose peut être traitée efficacement avec des antibiotiques.

Prévalence

Il s'agit d'une maladie émergente : le nombre de cas détectés en Belgique est faible mais il est l'un des plus élevés d'Europe. Selon l'Institut Scientifique de Santé Publique, 230 cas ont été confirmés par le laboratoire de référence entre 2000 et 2006, alors que pour la même période, seule une centaine de cas a été rapportée par l'ensemble des autres pays européens. En 2007, 95 cas ont été recensés en Belgique dont 3 en Province de Liège.

❍ Comment se protéger des tiques ?

Voici quelques conseils simples qui peuvent facilement être mis en application :

- porter des vêtements couvrants : chemise à manches longues, pantalon plutôt que short ;
- rester sur les sentiers en évitant de se frotter contre les herbes et les plantes ;
- après une balade, examiner soigneusement vêtements et corps (les tiques peuvent se loger partout mais principalement au niveau du pli de l'aine et de la ceinture) ;
- si vous avez un chien, l'examiner dans les zones à peau sensible : tête, encolure, plis de l'aine, dos...

❍ Que faire en cas de morsure par une tique ?

- à l'aide d'une pince spéciale (que l'on trouve dans les pharmacies, drogueries, parfumeries ou dans certains grands magasins), retirer la tique d'un coup sec en l'empoignant le plus près possible de la peau, sans l'écraser et sans exercer auparavant de mouvement de rotation (afin de ne pas laisser la tête de la tique sous la peau). Si la tique n'a pu être extraite entièrement, il faut consulter un médecin ;
- désinfecter la plaie à l'alcool ;
- ne pas paniquer : toute morsure n'est pas infectante (environ 10 % des tiques sont infectées) et une tique infectée ne transmet pas nécessairement une maladie ;
- noter la date de la morsure et consulter directement un médecin dès qu'il y a apparition de symptômes (tache rouge et/ou maux de tête et/ou douleur dans les jambes ou les bras).

Vaccination

Bricoler, jouer à l'extérieur, jardiner... Autant d'activités que l'on pratique volontiers quand il fait beau. Néanmoins, une éraflure ou une blessure sont vite arrivées. Vous pouvez dès lors être infecté par le microbe du tétanos qui provoque des crampes intenses et prolongées des muscles, y compris des muscles respiratoires. C'est une maladie qui peut être mortelle. En Belgique, cinq personnes en meurent chaque année (*), principalement des jeunes pensionnés qui se remettent au jardinage sans précaution.

❍ Se faire vacciner

Il existe un vaccin qui protège à la fois contre le tétanos et la diphtérie (et même contre d'autres maladies pour les nourrissons et les enfants). Il est recommandé à toutes les personnes, quel que soit leur âge. La protection donnée par le vaccin diminue avec le temps. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de faire un rappel tous les 10 ans.
Petit conseil : lorsque vous verrez votre médecin pour ce vaccin, profitez-en pour lui demander de remettre en ordre votre calendrier vaccinal.

❍ Autres vaccins

Avant de partir en voyage, il importe de consulter son médecin traitant. En effet, les autres régions du monde ont leurs propres maladies, différentes des nôtres. Se faire vacciner contre elles permet de les éviter. Pensez-y à temps : les vaccins doivent parfois se faire un mois à l'avance. Votre médecin pourra aussi vous conseiller pour votre pharmacie de voyage.

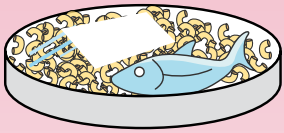
Bon à savoir : l'Institut Ernest Malvoz, situé quai du Barbou, 4 à 4020 Liège comprend un service de médecine du voyage. **Info : 04 344 79 54**

(*) source : Institut Scientifique de Santé Publique.

Été et alimentation

Soleil, vacances, journées plus longues... Autant d'éléments qui nous invitent à cuisiner et à partager d'agréables moments autour d'un bon repas : une bonne petite salade composée, un barbecue ou encore un buffet froid. Et pourtant, si l'on n'y prend garde, des bactéries peuvent très vite se développer et nous causer des désagréments plus ou moins importants. Pour éviter cette situation, il suffit d'appliquer quelques conseils relatifs à la conservation et à la préparation des aliments.

❍ Comment acheter et conserver ses aliments ?



Durant vos achats :

- être attentif(ve) à la date de péremption ;
- ne pas acheter de denrées alimentaires dont l'emballage est ouvert, déformé ou abîmé ;
- acheter des produits réfrigérés ou surgelés en dernier lieu et ne pas faire de détour en rentrant à la maison. S'il fait très chaud, il est conseillé d'emporter un frigo box ;
- mettre ses courses dans le coffre de la voiture et non dans l'habitacle.

« À consommer de préférence avant le... » ou **« À consommer de préférence avant fin... »** précise la date limite d'utilisation optimale. Un produit dont la date d'utilisation optimale a été dépassée ne présente normalement pas de danger mais certaines propriétés telles que le goût, la couleur et la texture peuvent avoir été altérées (ex : ramollissement des biscuits...).
« À consommer jusqu'au... » précise la date limite de consommation. Un produit dont la date limite de consommation est expirée peut présenter un risque pour la santé.

Attention : une fois l'emballage ouvert, la garantie disparaît.

Après avoir fait ses courses :

- placer immédiatement les produits congelés dans le congélateur s'ils ne sont pas utilisés rapidement (la température dans un congélateur doit être inférieure à –18°C) ;
- placer les denrées périssables au frigo tout en sachant qu'elles ne se conservent qu'un temps limité ;
- ranger à l'avant du frigo ce qui doit être mangé rapidement ;
- faire dégeler les aliments dans le réfrigérateur ou utiliser un four à micro-ondes ; si on le fait à température ambiante, bactéries et autres micro-organismes dangereux peuvent se développer très vite ;
- ne jamais recongeler un produit dégelé ;
- à l'aide d'un thermomètre placé dans un verre d'eau déposé dans le frigo, contrôler régulièrement la température de ce dernier (voir page 50).

❍ Quelles précautions prendre lors de la préparation des aliments ?

- se laver les mains avant toute manipulation ;
- nettoyer les ustensiles de cuisine et les plans de travail à l'eau suffisamment chaude et au savon ;
- ne pas utiliser trop longtemps les mêmes essuies de vaisselle, lavettes et éponges : de grandes quantités d'organismes dangereux peuvent s'y développer ;
- éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments cuits ou prêts à manger : des micro-organismes peuvent facilement passer des aliments crus aux aliments préparés. Par exemple, si vous devez découper de la viande puis des légumes, lavez votre planche à découper entre les deux utilisations ;
- préparer les repas en suivant les instructions indiquées sur les emballages (temps et température) ; recuire les restes à fond (au moins 70°C).

❍ Comment éviter de briser la chaîne du froid... et la chaîne du chaud ?

La plage de températures dangereuses se situe entre +5°C et +65°C. Il faut veiller à ce que les denrées périssables n'y restent pas trop longtemps : en cas de chaleur, 2 heures sont déjà de trop.

Pour les plats chauds : préparer les aliments rapidement et les faire cuire à fond. Les maintenir chauds en utilisant des chauffe-plats si nécessaire.

Pour les plats froids :

- les **maintenir au frigo** aussi longtemps que possible ;
- lors d'un **buffet**, les placer sur de la glace concassée et les retirer après deux heures. Ne pas utiliser les restes ;
- lors d'un **pique-nique**, utiliser un frigo box qui sera ouvert le moins possible ; ne jamais exposer les denrées alimentaires (et médicaments) à la lumière directe du soleil (utiliser le coffre de la voiture lors du transport) ; ne pas utiliser les restes.

Lors d'un long **trajet en voiture**, éviter de transporter des aliments frais.

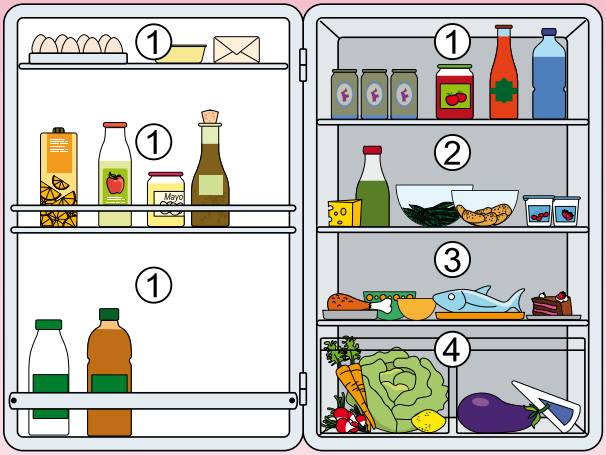
Si vous doutez de la qualité ou de la fraîcheur d'un produit, ne le mangez pas. Le risque n'en vaut pas la chandelle.

En cas de chaleur, soyez particulièrement attentif(ve) à la fraîcheur des préparations alimentaires proposées dans les snacks et autres sandwicheries.

❍ Comment bien utiliser son frigo ?

Il importe de ne jamais placer trop de nourriture dans un réfrigérateur : s'il ne reste plus d'espace libre entre les provisions, l'air ne peut pas circuler correctement, ce qui empêche la bonne répartition des températures. De plus, si le givre s'accumule, votre frigo ne pourra fonctionner efficacement.

Bien ranger les aliments dans le frigo



① **De 6° à 10°**
- Oeufs
- Beurre
- Lait
- Boissons
- Sauces
- Jus de fruits entamés

② **Maximum 4° à 6°**
- Légumes et fruits cuits
- Préparations maison (soupes...)
- Fromages (emmenthal...)
- Yogourts

③ **Inférieur à 4°**
- Jus frais
- Salades emballées
- Volaille, viande, poisson
- Crème
- Plats traiteur cuisinés
- Desserts lactés
- Charcuterie

④ **De 6° à 10°**
- Fruits et légumes frais
- Fromages à affiner

Remarque : il est conseillé de nettoyer son frigo à l'aide d'un produit désinfectant au moins une fois par mois.

❍ Camp de vacances

Quelques conseils à appliquer pour que tout se passe bien!

- visiter l'endroit de camp avant de fixer son choix ;
- vérifier que l'eau utilisée est potable (attention également à l'eau provenant des citernes) ;
- s'assurer que les frigos sont suffisamment grands et munis d'un thermomètre ;
- acheter sur place les denrées périssables ;
- pour une bonne hygiène, être attentif à l'ordre et à la propreté (mains, ustensiles, essuies...) ;
- bien cuire la nourriture (cela prend plus de temps pour de grandes quantités que pour des quantités familiales) ;
- veiller à pouvoir atteindre directement le médecin local (afficher son numéro de téléphone).

❍ Barbecue en toute sécurité

Afin qu'un barbecue se déroule sans incident, respectez quelques règles de sécurité :

- pour démarrer le feu, utilisez des blocs ou du liquide allume-feu plutôt que de l'alcool à brûler ;
- ne portez pas de vêtements amples facilement inflammables ;
- stabilisez bien votre barbecue et ne le déplacez jamais une fois allumé ;
- ne laissez pas les enfants s'approcher du barbecue quand il est chaud, expliquez-leur le danger ;
- pour éteindre un barbecue, évitez les éclaboussures en versant du sable sur les braises plutôt que de l'eau ;
- vérifiez que le feu est bien éteint et que les cendres sont totalement froides avant de les jeter.

❍ Calendrier des fruits et légumes de saison

Profitez des beaux mois pour déguster une grande variété de savoureux légumes et fruits de saison : en pleine maturité, ils contiennent le plus de vitamines et d'antioxydants et sont disponibles au meilleur prix.

Fruits													
Mois		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Abricot						●	●	●	●	●			
Banane		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cassis	W						●	●	●				
Cerise	W						●	●					
Citron		●	●	●	●	●	●	●	●	●			
Fraise	W					●	●	●	●	●	●		
Framboise	W						●	●	●	●	●		
Groseille	W						●	●	●				
Kiwi									●	●	●	●	●
Mandarine		●	●	●								●	●
Melon								●	●	●	●		
Mirabelle								●	●	●			
Mûre	W							●	●				
Myrtille								●	●	●			
Nectarine							●	●	●	●			
Orange		●	●	●	●	●				●	●	●	●
Pamplemousse		●	●	●	●	●				●	●	●	●
Pêche								●	●	●			
Poire	W	●								●	●	●	●
Pomme	W	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Prune	W							●	●	●			
Raisin								●	●	●	●	●	
Rhubarbe					●	●							

W = produit en rég. wallonne ● = pleine saison ● = moyenne saison

▲ = produit sous serre

Légumes

Mois		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Artichaut						●	●	●	●	●	●		
Asperge blanche					●	●	●						
Aubergine ▲						●	●	●	●	●			
Betterave rouge		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Brocoli								●	●	●	●	●	●
Carotte vrac		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
Carotte botte						●	●	●	●	●	●		
Céleri vert et blanc						●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée frisée, scarole					●	●	●	●	●	●	●		
Chou-fleur							●	●	●	●	●	●	
Chou (rouge, blanc)								●	●	●	●	●	●
Concombre							●	●	●	●	●		
Courgette ▲						●	●	●	●	●	●		
Épinard						●	●	●	●	●	●	●	
Fenouil							●	●	●	●	●	●	
Haricot vert							●	●	●	●	●		
Laitue ▲					●	●	●	●	●	●			
Mâche ▲		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maïs doux									●	●	●	●	
Navet		●				●	●	●	●	●	●		
Oignon de garde		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Oignon ciboule		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Poireau		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Petit pois						●	●	●	●				
Poivron ▲		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomme de terre		●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
Radis ▲		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Légumes feuilles (roquette)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomate ▲		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Sauver une victime inconsciente

Dans la vie de tous les jours, on peut être confronté à des situations qui nécessitent l'intervention d'un secouriste. Voici néanmoins les gestes de premiers secours à appliquer en cas d'urgence.

❍ Le VES (voir - écouter - sentir)

Déterminer si la personne respire en pratiquant le **VES** :

Voir si le thorax de la victime se soulève.
Ecouter les bruits de la respiration de la victime.
Sentir le souffle de la victime sur votre joue.

Position latérale de sécurité (PLS)

Si la victime est inconsciente et respire normalement, la placer **dans tous les cas** en **PLS**, c'est-à-dire couchée sur le côté avec la tête prudemment basculée vers l'arrière.

Réanimation cardiopulmonaire

Si la victime ne respire pas, pratiquer la **réanimation cardiopulmonaire** : compressions thoraciques (massage cardiaque) et bouche-à-bouche, avec 2 insufflations toutes les 30 compressions.

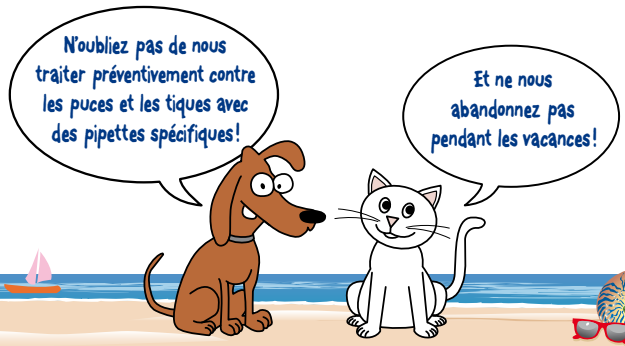
Formation de secouriste organisée par la Croix-Rouge de Liège : contactez le 04 349 90 90

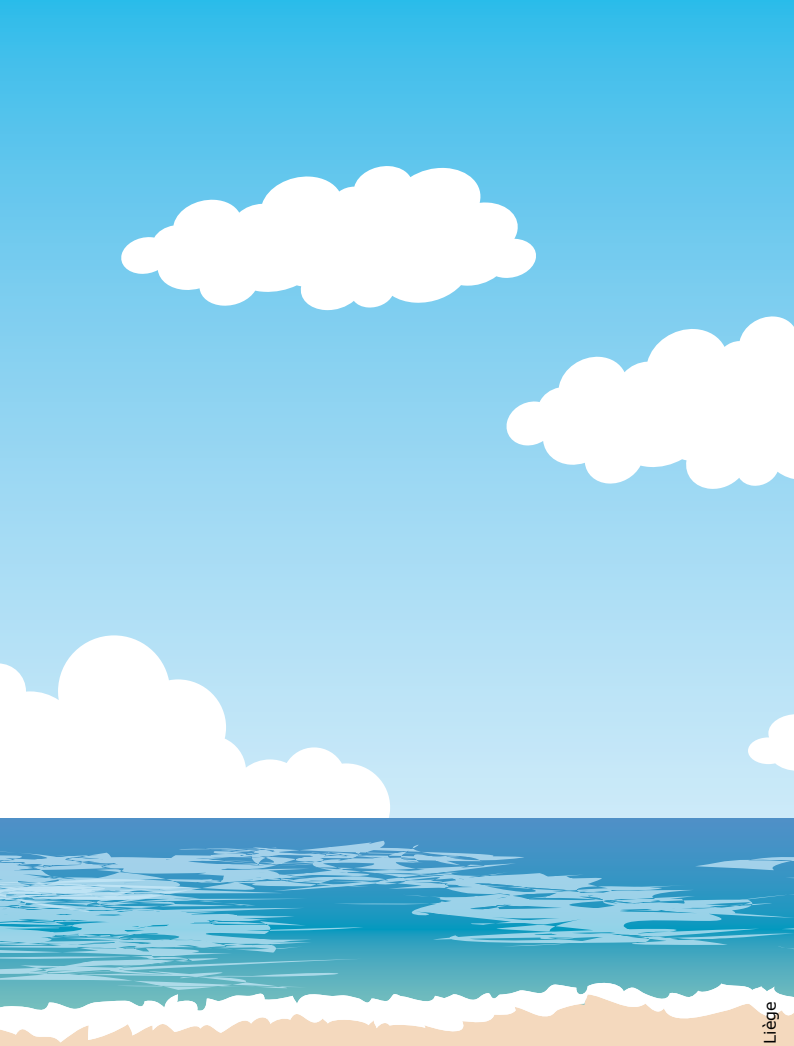
Sources et remerciements

- **« Brevet Européen de Premiers Secours »** - Croix-Rouge de Belgique
- **« Soleil, je t'aime... moi non plus »** - En Marche
- **« Animaux venimeux et vénéneux »** - Dietrich MEBS
- **« Ne laissez pas votre enfant sans surveillance »** - Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé
- **« Et si on pratiquait la " solaire attitude " ? »** - Solidaris
- **« Premiers rayons de soleil : protégez votre peau »** - **« Alerte aux filtres solaires chimiques »** - **« Allergies au soleil : 15% des Belges concernés »** - La Meuse
- **« Soleil + médicaments : attention danger ! »** - Centre coopératif de la consommation et Ministère de la Santé publique
- **« Voyagez malin – n'oubliez pas votre vaccin ! »** - Province de Liège
- **« Calendrier de vaccination »** - Question Santé
- **« Attention, la saison des pollens arrive »** - Plus Magazine
- **« Impacts des changements climatiques en Belgique »** - UCL - Greenpeace
- **« La sécurité alimentaire, l'affaire de tous ! »** - **« Camp d'été pourri ? non merci ! »** - Agence alimentaire
- **« Le guide du barbecue »** - Colruyt
- **« Ozone et vague de chaleur »** - Service Public Fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- **« La berce du Caucase »** - Province de Luxembourg
- **« Le confort d'été »** - ADEME
- **« Le confort sans climatisation ! »** - Réseau Eco-consommation
- **« Guide des fleurs sauvages »** - R. et A. Fitter - M. Blamey - Ed. : Delachaux et Niestlé
- **« Calendrier 2009 - une année d'éco-consommation »** - Région wallonne - Ecoconsommation
- P20 : Service public fédéral Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement.
- Institut Scientifique de Santé Publique : **http://iph.fgov.be**

- **http://www.destinationsante.com**
- **http://www.soleilmalin.be**
- **http://www.passeportsante.net**
- **http://www.laprovence.com**
- **http://www.e-sante.be**
- **http://www.notretemps.com**
- **http://www.delhaize.be**
- **http://www.pharmaciedefitzjames.fr**

Remerciements à l'ULg (Functional and Evolutive Morphology Laboratory University of Liege), l'Aquarium Dubuisson, la Clinique André Renard, le cabinet d'ophtalmologie « Prijot », l'Institut Scientifique de Santé Publique (Mme Ducoffre), l'Institut Saint-Luc, la pharmacie Cinna, la Croix-Rouge et l'AFSCA (Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire : rassemble l'ensemble des services d'inspection et de contrôle de la chaîne alimentaire dans le but de veiller à la qualité de nos aliments).


N'oubliez pas de nous traiter préventivement contre les puces et les tiques avec des pipettes spécifiques!
Et ne nous abandonnez pas pendant les vacances!



Edition mars 2012

Échevinat des Services sociaux, de la Famille et de la Santé

Cité administrative, 9e étage
Potiérue, 5 - 4000 Liège

Tél : 04 221 84 51

Fax : 04 221 86 78

Liège
Une ville, un esprit.

Editeur responsable : Benoit DREZE, échevin • Potiérue, 5 - 4000 Liège